



夕阳无限好

老年生活大全

张娟 主编



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康全攻略 生活礼品书

夕阳无限好 ——老年生活大全

XIYANG WUXIANHAO

——LAONIANSHENGHUO DAQUAN

主 编 张 娟

编 者 王晓旭 闪中雷 林可行

肖 芳 越 来 周 玉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

夕阳无限好——老年生活大全/张 娟主编. —北京: 人民军医出版社, 2007.1

(健康全家福 生活礼品书)

ISBN 978-7-5091-0177-3

I. 夕… II. 张… III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 001788 号

策划编辑: 丁金玉 文字编辑: 甄玉孔 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32

印张: 8.625 字数: 202 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5 000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

本书为《健康全家福，生活礼品书》之老年生活分册。全书共分五章，内容涉及日常生活、健康养生、运动健身、心理保健及医疗常识等诸多内容。其中日常生活一章主要介绍老年人的饮食起居、环境影响、情爱、交际及栽花钓鱼等业余爱好；健康养生一章主要从饮食、性爱、运动、心理四方面介绍养生知识；运动健身及心理保健两章主要介绍保持老年人身心健康的日常运动与心理调控要诀；医疗常识一章主要介绍常见病的检查、预防与护理。全书内容丰富，实用性强，实为老年人安度晚年的好帮手。

责任编辑 丁金玉 甄玉孔

本书共分五章，内容涉及日常生活、健康养生、运动健身、心理保健及医疗常识等诸多内容。其中日常生活一章主要介绍老年人的饮食起居、环境影响、情爱、交际及栽花钓鱼等业余爱好；健康养生一章主要从饮食、性爱、运动、心理四方面介绍养生知识；运动健身及心理保健两章主要介绍保持老年人身心健康的日常运动与心理调控要诀；医疗常识一章主要介绍常见病的检查、预防与护理。全书内容丰富，实用性强，实为老年人安度晚年的好帮手。

本书共分五章，内容涉及日常生活、健康养生、运动健身、心理保健及医疗常识等诸多内容。其中日常生活一章主要介绍老年人的饮食起居、环境影响、情爱、交际及栽花钓鱼等业余爱好；健康养生一章主要从饮食、性爱、运动、心理四方面介绍养生知识；运动健身及心理保健两章主要介绍保持老年人身心健康的日常运动与心理调控要诀；医疗常识一章主要介绍常见病的检查、预防与护理。全书内容丰富，实用性强，实为老年人安度晚年的好帮手。

本书共分五章，内容涉及日常生活、健康养生、运动健身、心理保健及医疗常识等诸多内容。其中日常生活一章主要介绍老年人的饮食起居、环境影响、情爱、交际及栽花钓鱼等业余爱好；健康养生一章主要从饮食、性爱、运动、心理四方面介绍养生知识；运动健身及心理保健两章主要介绍保持老年人身心健康的日常运动与心理调控要诀；医疗常识一章主要介绍常见病的检查、预防与护理。全书内容丰富，实用性强，实为老年人安度晚年的好帮手。

本书共分五章，内容涉及日常生活、健康养生、运动健身、心理保健及医疗常识等诸多内容。其中日常生活一章主要介绍老年人的饮食起居、环境影响、情爱、交际及栽花钓鱼等业余爱好；健康养生一章主要从饮食、性爱、运动、心理四方面介绍养生知识；运动健身及心理保健两章主要介绍保持老年人身心健康的日常运动与心理调控要诀；医疗常识一章主要介绍常见病的检查、预防与护理。全书内容丰富，实用性强，实为老年人安度晚年的好帮手。

序

家庭是社会的细胞，无数个平凡的家庭组成了我们的社会。而我们每一个人则是家庭的组成部分，就像细胞中的细胞器一样，每一样都不可或缺。家，是温馨的港湾，是宁静的海岸，是劳累了一天的人们休息、放松的地方，是人生幸福的源泉。家庭中任何一个环节出了问题，都会给家人带来痛苦，给家庭带来灾难，给社会带来负担。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”——幸福家庭的首要条件就是每个家庭成员都拥有健康的身体和舒畅的心境，让天真活泼的小孩快乐成长，操劳一生的老人安享晚年，负担重大“使命”的孕妇、产妇身心愉悦，肩负事业、家庭双重重担的成员充实、满足。

因此，特编写此套针对整个家庭的健康系列丛书，目的是希望我们的身边能够多一个、再多一个健康、幸福的家庭……与以往家庭保健类图书不同的是，本丛书具有以下特点：

- (1) 内容全：丛书共分为6个分册，几乎涵盖了各个年龄阶段；从衣食住行等多方面进行阐述，既有西医观点，也有中医精华。
- (2) 着重于解决实际问题，避免对医学基础知识长篇大论的叙述，使不同需求的读者都能“用得着”。
- (3) 将深奥的医学知识寓于活泼生动、深入浅出的语言之中，使各种文化层次的读者都能“看得懂”。
- (4) 运用大量贴切的比喻，使不同阅读爱好的读者都能够“喜欢看”。

愿将本套丛书献给热爱家庭、热爱生活的读者们。

编 者

前言

最美不过夕阳红，温馨又从容。晚年的生活是美好的，安享晚年、健康长寿是老年人的最大愿望。

然而，很多老年人对未来缺乏明确的规划，也没能正确认识自己生理和心理上的变化，这主要是由于青壮年时期繁重的工作和生活习惯的惯性所致。

本书从老年人的日常起居、饮食营养、医药保健、文化教育以及体育娱乐这些老年人普遍关心的问题入手，作了简洁明了、细致入微的论述，目的是帮助老年人规划自己的生活，使自己的老年生活更加丰富多彩。

编者

2006年3月

目 录

第1章 日常生活

第一节 膳食制度 /2

1. 什么是膳食制度? /2
2. 老年人的合理膳食有哪些要求? /2
3. 老年人应掌握哪些饮食原则? /2
4. 每日的进餐次数以多少为宜? /3
5. 为什么要求老年人少食多餐? /3
6. 老年人常用的软食有哪些? /4
7. 怎么安排老年人的流质饮食? /4
8. 为何不知不觉发“福”起来了? /4
9. 为什么不能挑食和偏食? /5
10. 吃素好, 还是吃荤好? /5
11. 鸡汤补, 还是鸡肉补? /5
12. 为什么不要酗酒? /6
13. “若要身体好, 吃饭不过饱”, 此话有理吗? /7
14. 为什么不能一味追求补品? /7
15. 布雷洛的“饥饿疗法”是什么意思? /8

16. 什么是单品种食品进食制? /8

第二节 居室 /9

1. 怎样选择住宅? /9
2. 居室与老年人的健康有什么关系? /9
3. 为什么老年人要有自己的“小天地”? /9
4. 为什么老年人宜住朝南房间? /10
5. 为什么老年人住室室温不能过低? /10
6. 冬天住室取暖有哪些方法? /11
7. 夏天怎样使居室凉爽些? /11
8. 底层住室如何防潮? /12
9. 如何使室内光线明亮? /12
10. 厨房怎样布置? /12

第三节 环境 /13

1. 生活环境与长寿有什么关系? /13
2. 环境与老年人的脾气有什么关系? /13
3. 空气污染对老年人有什么危害? /14
4. 什么样的空气是新鲜的? /14
5. 空气负离子有什么作用? /15
6. 哪种环境里空气负离子多? /15
7. 怎样使老年人的居室空气畅通? /15
8. 怎样净化居住环境中的空气? /16
9. 怎样减少厨房污染? /16
10. 噪声对老年人健康有哪些危害? /16
11. 怎样减少噪声? /17
12. 水污染对老年人有哪些危害? /17

13. 喝矿泉水对老年人有什么好处? /17

第四节 情 爱 /18

1. “老来情比少时浓”，有道理吗? /18
2. 老伴间的情爱表现在哪些方面? /18
3. 为什么老伴间特别需要互相体贴? /19
4. 当老伴患病时怎么办? /19
5. 当老伴卧床不起时怎么办? /19
6. 老伴情绪不好怎么办? /20
7. 当老伴情绪激动时怎么办? /20
8. 怎样消除老夫老妻间的矛盾? /21
9. 怎样消除老夫老妻间的误会? /21
10. 老伴间怎样取长补短? /21
11. 为何说尊重对方兴趣能使相互关系协调? /22
12. 为何说尊重对方的劳动能加深夫妻的情爱? /22
13. 老年夫妇需要性生活吗? /22
14. 老年夫妇性生活要注意些什么? /23

第五节 交 际 /23

1. “交际”一词起始于何时? /23
2. 当代经济发展趋势，对人际交往有何影响? /23
3. 老年人为什么要有社会交际活动? /24
4. 老年人可参加哪些社交活动? /24
5. 跳舞对老年人身心有什么好处? /24
6. 为什么应提倡广义上的“以文会友”? /25
7. 为什么在与外国人交往中，应尊重异域风俗? /25
8. 为什么在社交中要互换名片? /26

9. 社交场合怎样做到服饰美? /26
10. 社交场合怎样做到语言美? /27
11. 社交中为什么应“上交不谄, 下交不渎”? /27
12. 老年人要不要做一点街巷里弄工作? /27
13. 老年人怎样处置邻里纠纷? /28
14. 老年人参加一点社会服务工作有什么好处? /28
15. 老年人为什么应该热情帮教青少年? /28
16. 老年人为什么要避免社交场合的强刺激? /28

第六节 栽 花 /29

1. 为什么说老年人特别适宜养花? /29
2. 养花为什么能使老年人“赏心悦目”? /29
3. 养花对治疗慢性病有什么益处? /30
4. 为什么说花卉是老年人生活的“环保卫士”? /30
5. 为什么说盆景是使人热爱生活的艺术? /31
6. 老年人宜养些什么花? /31
7. 阳台适合种哪些花? /32
8. 哪些土壤养花好? /32

第七节 养 鸟 /33

1. 为什么说鸟是老年人的“健康之友”? /33
2. 为什么说养鸟能提高老年人的文学修养? /33
3. 养鸟能使人产生童心、变得年轻吗? /34
4. 为什么说养鸟能沟通三代人的心灵? /34
5. 为什么说鸽子是老年人“美的信使”? /35
6. 怎样选择鸟笼? /36
7. 怎样选择观赏鸟? /36

8. 怎样配制鸟饲料? /37

9. 怎样治疗鸟病? /37

第八节 钓鱼 /38

1. 为什么说钓鱼是最适宜老年人的体育活动? /38

2. 为何说钓鱼是培养老年人心理健康的方法? /38

3. 钓鱼在我国有多长的历史? /39

4. 世界的钓鱼活动怎样? /39

5. 我国的钓鱼活动情况怎样? /40

6. 垂钓用具有哪些? /40

7. 怎样选择钓竿? /40

8. 怎样选择鱼线? /41

9. 怎样选择鱼漂? /41

10. 怎样选择鱼钩? /42

11. 怎样选择铅坠? /42

12. 使用什么钓饵好? /42

13. 怎样选择垂钓场地? /42

14. 如何提竿? /43

第九节 养 鱼 /44

1. 为何说养金鱼是老年人富有创造性的活动? /44

2. 为什么说“金鱼一缸，胜服参汤”? /44

3. “养缸神仙鱼，乐赛活神仙”，果真如此吗? /45

4. 金鱼品种有多少? /46

5. 怎样挑选金鱼? /46

6. 怎样才能养好金鱼? /47

7. 如何选好养鱼容器? /47

8. 如何选好用水? /47

第2章 健康养生

第一节 饮食养生 /50

1. 人参的食法 /50
2. 物美价廉的保健品: 平菇 /52
3. 强身健体的黑色食品 /53
4. 日常保健佳品: 盐 /56
5. 养生佳品说百合 /57
6. 食菊赏菊人长寿 /58
7. 抗衰良药肉苁蓉 /60
8. 食葛根益健康 /61
9. 鹿茸——女性进补佳品 /61
10. 益寿延年话枸杞 /63

第二节 性爱养生 /65

1. 中年夫妻性爱指南 /65
2. 老年人性生活注意事项 /66
3. 老年人性爱益处多 /67
4. 老年人性爱要讲科学 /68
5. 老夫少妻性爱和谐法 /69

第三节 运动养生 /70

1. 运动养生的有益环境 /70
2. 运动前后须知 /72

3. 科学锻炼好健身 /72
4. 抗衰老运动指南 /74
5. 益寿防老, 先练腿脚 /79
6. 不容忽视的中年保健 /80
7. 四季健身要点 /81
8. 交替锻炼法 /84
9. 拍拍打好健身 /86

第四节 心理养生 /88

1. 心理衰老的自我测试 /88
2. 生气有害健康 /91
3. 给心减肥 /93
4. 远离“灰色状态”法 /95
5. 中年人如何跨过婚姻倦怠期 /96
6. 女人如何安度“危机期” /99
7. 中年人如何缓解精神压力 /101

第3章 运动健身

1. 跳舞有益健康 /106
2. “养生之宜” /107
3. 八段锦 /108
4. 易筋经 /113
5. 三浴功 /116
6. 冠心病与体育锻炼 /122
7. 原发性高血压与体育锻炼 /122

8. 慢性支气管炎、哮喘、肺气肿与体育锻炼 /123
9. 肥胖、糖尿病与体育锻炼 /124
10. 肩周炎、颈椎病与体育锻炼 /124
11. 腰腿痛与体育锻炼 /125
12. 感冒与体育锻炼 /126
13. 便秘与体育锻炼 /126
14. 疾病与运动 /127
15. 运动降压法 /129
16. 心梗患者运动处方 /130
17. 运动治疗痔疮 /131
18. 体育运动与心理健康 /132
19. 心血管疾病患者的运动方案 /133
20. 老年人晨练“八不宜” /134
21. 晨练事项 /136
22. 室内晨练法 /138
23. 登山：赏景健身两不误 /139
24. 爬楼梯运动法 /141
25. 步行健身法 /142
26. 骑自行车健身法 /144
27. 自我按摩健身术 /145
28. 饭后百步走，活到九十九 /148

第4章 心理保健

1. 变消极情绪为积极情绪 /152
2. 老年人的智力 /153

3. 怎样延缓智力的衰退 /155
4. 老年人的性格类型 /156
5. 性格与疾病 /159
6. 患老年精神疾病的主要原因 /160
7. 老年性痴呆 /161
8. 怎样治疗和护理老年性痴呆病患者 /163
9. 老年期的忧郁症 /164
10. 老脾气能改吗 /165
11. 心理治疗 /167
12. 老年人的性心理 /168
13. 积极度过“心理更年期” /169
14. 怎样缓解焦虑 /172
15. 中老年人的心理需求 /173
16. 怎样焕发“第二春” /175
17. 调摄情绪五法 /176
18. 快乐十法 养生八戒 /179
19. 老来也需“俏” /181
20. 老年身心保健诀 /183

第5章 医疗常识

1. 舌苔变化 /188
2. 眩晕 /190
3. 痴呆 /191
4. 震颤 /193
5. 头痛 /194

6. 老年神经炎 /195
7. 精神病 /196
8. 忧郁症 /197
9. 症状性精神病 /198
10. 超声波检查 /199
11. 核医学检查—— γ 照相 /200
12. 电子计算机断层摄影(CT)的临床应用 /202
13. X射线检查 /203
14. 血、尿、便常规检查 /205
15. 肝功能等的检查 /207
16. 颅脑损伤的护理 /208
17. 颈部损伤的护理 /210
18. 胸、腰部损伤的护理 /212
19. 上肢骨折的护理 /214
20. 下肢骨折的护理 /215
21. 原发性高血压病的护理 /217
22. 缺血性心脏病的护理 /219
23. 感染性疾病的护理 /222
24. 脑血管病的护理 /224
25. 常用卧位 /225
26. 褥疮的预防和治疗 /227
27. 长期卧床患者的翻身 /229
28. 吸痰 /231
29. 导尿 /232
30. 饮食护理 /234
31. 发绀 /237
32. 呼吸及呼吸运动 /238

33. 皮肤的温度和湿度 /239
34. 排尿异常 /240
35. 脉搏 /241
36. 血压 /242
37. 瞳孔 /244
38. 确定死亡后应如何办? /245
39. “腿先老”的预防 /247
40. 关节僵硬 /248
41. 手足麻木 /249
42. 足部保健 /250
43. 预防急性腰扭伤 /252
44. 骨质增生怎么办? /253
45. 肌肉拉伤怎么办? /254